

學生對諮商中心的需求增加，卻不保證能獲得需要的心理治療

駐芝加哥辦事處教育組

根據賓夕法尼亞州立大學 (Pennsylvania State University) 心理健康中心 (Center for Collegiate Mental Health) 的研究報告指出，隨著校園心理諮商需求的激增，諮商師必須接手大量的個案，也因此學生們的心理症狀獲得改善的可能性越來越小。該報告探討學生對心理健康服務需求的增長，如何影響大學校園內所能提供的心理治療效果。報告包括來自 163 個校園諮商中心的數據，涵蓋了超過 20 萬名尋求治療的學生經驗。

在過去的十年內，大學生的焦慮、憂鬱，和產生自殺意念的比例顯著上升，也有越來越多的學生向諮商中心尋求幫助，但由於校園諮商中心通常不向學生收取治療費用，諮商中心的人力配置和經費並未隨著需求增長，這導致學生抱怨治療的等待時間過長，與校園心輔員的互動也令人不甚滿意。

賓州州立大學心理健康中心執行主任、諮商和心理服務資深主任本·洛克 (Ben Locke) 說：「擴展心理健康服務的成本很高。儘管我們一直宣導學生主動尋求服務，但我們現在的處境是，校方未能擴大服務以滿足需求的增長。」大多數的諮商中心被迫用更少的錢做更多的事，治療師不得不增加學生個案數量，即使他們沒有足夠的時間經常性地與這些學生會面。洛克說，根據該中心的研究，某些需要定期治療的學生每三到四周才能獲得一次治療，或者根本沒有繼續治療。如此低品質的治療對學生並無幫助，研究發現，當校園心理師的個案數量較多時，學生在痛苦、憂鬱和焦慮症狀上的改善程度明顯較低。

報告指出，這些發現證實了有效治療和正面治療成果之間的關聯，但在實務上卻常被忽略；由於諮商中心試圖透過強調服務可及性來應對日益增長的需求，其代價是犧牲了治療的頻率。

洛克說，這份報告是一個警示，許多大學為了因應諮商中心大量的突增需求而改變服務內容——例如：接受隨到隨看的現場掛號模式。洛克說：「我們必須認知到，一次性的 30 分鐘心理治療會談，是無法滿足心理健康問題個案的需求的。」

然而對一些不需要治療但有短期問題的學生來說（例如考試成績不佳），一個簡短的會談可能就足夠了。因此，某些大學正在規劃籌備「提升學生心理復原力技巧」的方案，希望幫助學生養成自己應對生活壓力的能力，而不會讓壓力達到需諮商中心介入的程度。

但這對許多學生來說還不夠。每年對數千名學生進行調查的「健康心智研究」(Healthy Minds Study) 報告指出，約有三分之一的學生具有心理疾患；但根據大學院校諮商中心主任協會 (Association of University and College Counseling Center Directors) 的數據顯示，全美的校園諮商中心平均只服務了 11.8 % 的學生。洛克說，這意味著大學諮商中心服務的對象可能少於實際需要心理健康服務的學生的一半。

入學人數眾多的學校，尤其是公立大學和社區大學，負擔最為沈重，因為其輔導員的案件量往往最多。此外，研究也發現當諮商中心只能為一小部分學生提供服務時，通常優先服務狀況較差的個案。

該報告使用了「臨床負荷指數」工具（可在賓州州立大學中心的網站上取得），該工具能夠幫助大學諮商中心了解自己機構的臨床負荷力，藉由比較自己與其他諮商中心的人力編制，考量治療師數量及學生個案數量的比例，使機構更能了解他們實際上能夠提供哪些服務。

洛克說，大約有 20% 的大學臨床負荷指數分數在 150 分以上，這數字表示每位校園諮商師平均有 150 名學生個案，這也是諮商師所能提供治療的能力開始捉襟見肘的時刻。洛克說，如果大學沒有足夠的資源聘請更多的治療師並提供高強度的治療，治療師和行政人員對此必須對學生誠實透明。

報告也顯示，經歷過創傷的學生到諮商中心尋求協助的人數逐年上升，曾接受過心理治療者到諮商中心尋求協助的人數也在上升。洛克補充，同樣值得注意的是，根據校園心輔員的評估，在過去三年中，焦慮和憂鬱的個案數量開始趨於平穩。

撰稿人/譯稿人：Sarah Brown / Yung-Tsen Chen

資料來源：2019 年 1 月 14 日，The Chronicle of Higher Education

Students Are Showing Up at Counseling Centers in Droves. But They Don't Always Get the Treatment They Need.

<https://www.chronicle.com/article/Students-Are-Showing-Up-at/247844>